आत्मखोज

(शाश्वत जीवन-मूल्यों एवं आत्मिक उन्नति हेतु मासिक-पत्रिका)

ATMA-KHOJ–Self Introspection
(Monthly Magazine for universal values & self development)

वर्ष–4, अंक–3-4 अप्रेल 1985 शुल्क–1रुपया



योगीराज स्वामी लीलाशाह जी महाराज जन्म, 1880 ई, ब्रह्मलीन 1973

हे भगवान, हम सबको सुबुद्धि दो, शक्ति दो, निरोगता दो, अपने अपने कर्तव्य का पालन करें, सुखी रहें। **-- लीलाशाह**

आत्म खोज

(मासिक–पत्रिका)

मानद्–सम्पादक व प्रकाशक :

चोइथराम पी० साधवाणी

एम.ए., एल.टी

विशेष परामर्श समिति :

सर्व श्री कीमतराय, दीपचन्द बेलाणी, मूलचंद एवं तीर्थदास रंगवाणी

शुल्क :

भारत में वार्षिक : 8 रुपये

आजीवन : 125 रुपये

विदेश में वार्षिक : 3 डालर

आजीवन : 40 डालर

कार्यालय :

आत्मखोज,

शान्ति निकेतन स्कूल

लालकोठी, जयपुर ३०२०१५

टेलीफोन : 68769 पी. पी.

इस अंक में—

स्वामी लीलाशाह विश्व सेवा मंडल, अजमेर के सौजन्य से श्री सी. पी साधवाणी द्वारा सम्पादित व प्रकाशित एवं बाहुबली प्रिंटर्स, लाल कोठी जयपुर में मुद्रित।

लोभ न करो

(२३ अप्रेल १६६१ को श्रीकृष्ण गौशाला आगरे में किया गया प्रवचन)

एक राजा डोली में सवार होकर युद्ध का सामान और सैनिक अपने साथ लेकर अन्य किसी बादशाह पर आक्रमण करने जा रहा था। मार्ग में एक वृक्ष के नीचे किसी सन्त को ईख चूसते हुए देखा। राजा ने मन्त्री को आज्ञा दी कि इस दरिद्र को एक मोहर दे दो बढ़िया-बढ़िया भोजन लेकर खाए। मन्त्री संत को मोहर देने को था तो संत ने कहा कि 'डोली में बैठे हुए दरिद्र को जाकर यह मोहर दीजिए।"

मन्त्री ने जाकर राजा को यह बात बताई। इस पर वह डोली से उतर कर सन्त को कहने लगा कि 'महाराज ! मैं दरिद्र कैसे हूं ? राजा के पास भी मोतियों की कोई कमी ? आशीर्वाद दीजिए कि मैं युद्ध में विजयी बनूं।'

संत ने राजा को कहा—'हाथ में ठीकरी और कोयला लेकर आओ।' राजा लेकर आया। तब ठीकरी पर कुछ लिखकर संत ने राजा को कहा कि 'यह लो, आँचल में डाल दो।'

राजा ने प्रसन्नता के साथ वह टीकरी ले ली। संत ने उसे कहा कि हे राजन् ! बताओ कि दरिद्र आप अथवा मैं ? ईख के छीतरों में तो कुछ रस था किन्तु इस ठीकरी में कौन सा रस है जो तुम ने आंचल फैलाया ?'

राज लज्जित होकर संत के चरणों में गिर पड़ा और कहा कि 'स्वामी कुछ उपदेश दीजिये।'

राजा कहने लगे कि 'पीछे लौटो। अपने राज्य प
कीजिए। दरिद्र मत बनो। इतना धन होते हुये भी हत्यायें क
रहे हो। चलो तो जगत् के पदार्थों का आपको अन्त दिखाऊं

पहले उन्हें वहां ले गया, जहां टट्टियाँ थी। राजा
कपड़ा देने लगा। तब संत ने उन्हें कहा—'आप मुंह को कप
देते हो? और क्यों भागता है? विष्टा तो आप से भागती
कहती है कि कल बाजार में फल और मिठाइयां बनकर रखी
रात को एक जीव के संग में मेरा यह बुरा हाल हुआ
राजन् फलों और मिठाइयों का अन्त यह है।'

फिर उन्हें शमशान में ले गए और कई हड्डियां और खोप
दिखा कर कहा—'हे राजन्! इनमें से कुछ आप को तरह राज
जो हाथियों और घोड़ों पर चढ़कर बे परवाह होकर घूमा करते
उनके ये मुण्ड आकर देखिए कि कैसे धूल में पड़े हैं और कुत्ते
गीदड़ उनके ऊपर मूत्र छिड़क रहे हैं।'

राजा यह सब हाल अपनी आंखों से देखकर और सं
वचन सुनकर चकित हो गया और संत के चरणों में गिर पड़ा
संत से उपदेश लेकर पीछे लौटकर अपने राज्य में रहकर विदेह
हुआ।

कबीर कोड़ी कोड़ी जोड़के, जोड़े लख करोड़।
चलती बार न कुछ मिलिया, लए लंगोटी तोर॥
झूठ मां कहा करे, जग सपने जिउजान।
इनमें कछू तेरो नहीं, नानक कहियो बखान।'

अनुवादक—दीपचन्द्र बेलाणी, एम. ए.

विचार

लेखक-स्वामी बोधराज साहब

१. न त्याग में सुख है न एकत्रित करने में। परन्तु सुख तो है विचार करने में, जिसके द्वारा कोई भी अवस्था सुख-प्रद बनाई जा सकती है।

२. अविचार अमृत को विष बना देता है। किन्तु विचार विष को भी अमृत कर देता है। देखो, समझ से वैद्य कैसे संखिया जैसे विष को भी अमृत बना देता है।

३. घर में चाकू रखा हुआ है फल काटने के लिए परन्तु यदि बिना विचारे ऊंगली पर लगा दिया जायेगा, तो सुखप्रद वस्तु की दुखप्रद बन जायेगी।

४. हे बुद्धिमान ! जो करो, वह विचार करके करो। ऐसा न हो कि अविचार से कुछ करके अथवा बोलकर ,बैठो और बाद में पछताओ।

५. विचार दो पदों से बना हुआ है विच+आर विच अर्थात बीच आर अर्थात चलना। बीच के (माध्यम) मार्ग पर चलना अर्थात पूरी चाल को विचार कहा जाता है। जो किसी भी ओर झुका, वह अभी गिरा।

६. हे सत्संगी, सत् और असत् का विचार करो। सत् अर्थात् जो सदैव हैं, असत् अर्थात् जो एक समय है और दूसरे समय है ही नहीं। भला क्षण भंगुर से तुम्हारा क्या बनेगा ? सदैव की वस्तु प्राप्त करके खुश रहो।

७. लालची आदमी ऐसा पेट भर खाते हैं कि न चल
और न सांस ले सके। जवान आदमी थाली खाली कर उठ
सन्यासी और त्यागी केवल उतना खाते हैं, जितना जीवन के
पर्याप्त है। तपस्वी आधा पेट भोजन करते हैं, किन्तु विचारवान
वास्तविक भूख लगने पर पूरी मात्रा में खाते हैं।

८. यदि तुमने सारी आयु अच्छे काम किये हैं तो भी प
त्मा के समक्ष स्वयं को बिल्कुल मिटा दो, नहीं तो तुम्हारी भल
भी तुझे जन्म मृत्यु के चक्कर में लायेगी।

९. बाहर कितनी ही जलाने वाली लू लग रही हो, प
जो मनुष्य उस कमरे में बैठा है, जिसे बिजली के द्वारा अपनी इ
अनुसार वातानुकुलित किया जा सकता है। (Alr Condi
Room) उस पर लू कुछ भी प्रभाव नहीं कर सकती। हे भ्राता अ
दिल वह कमरा है, जो अपनी इच्छानुसार ठण्डा अथवा गर्म कि
जा सकता है। बाहर दुनिया में कैसी भी अवस्थायें हों, तुम अ
दिल के कमरे को विचार की बिजली शक्ति से रूचिकर बना
बैठो।

१०. हे भ्राता ! कर्म करो तो विचार करके तत्पश्च
करो। बात करो तो विचार करके ततपश्चात बोलो जो पहले स
समझकर किया जाता है, उस विषय में बाद में पछताना न
पड़ता।

अनुवादक-दीपचन्द्र बेलाणी, एम. ए

★ रंग हमारे दर्पण ★

—सुश्री निर्मला सेवाणी

[रंगों का प्रभाव अटूट है। इनसे लोगों के विचारों की झलक भी मिलती है तीसरी किश्त में पढ़िए पीला, नीला व हरे रंगों के बारे में]

पीला—

यह रंग पुष्ट रंग है और दृढ़ चरित्र का प्रतीक है। पीला ंग वृहिस्पति ग्रह का रंग है और सहृदयता, शालीनता, मिलनसारी तथा बोद्धिकता का परिचायक है। यह रंग रचनात्मक तथा अविष्कारक प्रवृति का घोतक है। इसे कला और शिल्प का रंग भी माना जाता है। यह एशिया के भिक्षुकी और रहस्यवादियों का प्रिय रंग हैं। यह वैज्ञानिक मस्तिष्क का सूचक है और पागलपन की अवस्था में भी रीतियों और आदर्शों पर चलता है।

हल्का पीला रंग—

जब पीले रंग में सुनहरी चमक न हो तो बुद्धि सावधानी से नियन्त्रण में रहती है। ऐसे व्यक्ति अन्तदर्शी होता है और प्रत्येक मौके का फायदा उठाना जानता है। ऐसी स्थिति में बहुत कुछ प्राप्त करने की इच्छा तो रहती है, किन्तु सफलता प्राप्त करने के लिए जिस सामर्थ्य की आवश्यकता है, वह नहीं होती।

जब पीला रंग भूरापन लिए हुए हो, तो व्यग्र मस्तिष्क और अस्वस्थता का परिचायक है। ऐसे व्यक्ति छोटी-मोटी सफलतायें पाने में लगे रहते हैं।

नीला—

नीला रंग कर्तव्य श्रद्धा और समपण का रंग है । इसे चा वाले व्यक्ति स्वतन्त्रता प्रेमी और आत्म निर्भर होते हैं ऐसे व्यि पृथ्वी और आकाश से मार्ग दर्शन और प्रेरणा प्राप्त करते हैं। व्यक्ति जीवन में उच्च आदर्शों और गहन उद्देश्यों की खोज करते है इन व्यक्तियों में प्राचीन संस्कृति और नया विज्ञान दोनों विद्यमा होते हैं। इसे पसंद करने वाले व्यक्तियों की प्रकृति इस रंग के हल्के पन के साथ-साथ बदलती रहती है ये व्यक्ति प्रेरणा की ऊचाइयों तो पाते हैं किन्तु जीवन की नीचाइयों तक गिरते भी हैं। यह रं ऊंचे जोवन मूल्यों के प्रति समर्पण का सूचक है।

समुद्री नीला–

यह रंग विश्वसनीयता और स्वामीभक्ति का सूचक है। य रंग उद्देश्यों की चिपचिपाहट के प्रति संकेत करता है। ऐसे व्यक्ति आत्मनिर्भर और सामूहिक कार्यों में सहायक प्रवृत्ति वाला होता हैं शक्ति और विश्वसनीयता इसके चरित्र का गुण है।

आकाशी नीला (आसमानी)––

आकाश की तरह ही यह रंग को पसन्द करने वाले व्यक्ति उच्च आदर्शों के प्रति अपने जीवन को समर्पित करते हैं और संसार की भौतिकता को त्याग देते हैं इन व्यक्तियों में उच्च अलौकिक अभिलाषायें होती हैं और इनके उद्देश्य निस्वार्थ भावना वाले होतेहैं।

गहरा आकाशीय नीला (वर्षा के एकदम बाद हो आये साफ अकाश का रंग) पसन्द करने वाले व्यक्तियों के व्यक्तित्व की विशेषता यह है कि ये लोग अधिक अनुरक्ति और कम समर्पण में विश्वास रखते हैं। समाज सेवा इनका विशिष्ट गुण है। ये व्यक्ति मूड़ी होते हैं एवम् किसी को सहायता पहुँचाने में अपनी असमर्थता व्यक्त करते हैं। वैसे ये व्यक्ति शाँत और छल रहित होते हैं।

(शेष अगले अंक में देखें)

★ वेद वाणी ★

(पिछले अंक में आपने वेदों के नाम व उनका संदेश पढ़ा। सत्य का महत्व भूलाया नहीं जा सकता। –संपादक)

आज के वैज्ञानिक भी ईश्वर के अस्तित्व से इन्कार नहीं करते। उसके नाम चाहे जो भी दिये जाये या बोले जाय, पर वह शक्ति एक महान् शक्ति है।

हिरण्यगर्भः समवर्ततताग्रे भूतस्य जातः पतिरेक आसीत्।
स दाधार पृथ्वीं द्यामुतेमाँ कस्मै देवाय हविषा विधेम॥

(ऋग्वेद १०।१२१।१।)

हे मनुष्य! वह देव कौन हैं, जो सूर्य आदि तेजस्वी पदार्थों का आधार है? जो कुछ पैदा हो चुका है, है और होगा, उसका स्वामी है? पृथ्वी से लेकर सूर्य लोक तक सारी सृष्टि को बनाकर उसे धारण करता है? वह परमात्मा है। उस परमात्मा की हम प्रेम से भक्ति किया करें।

य आत्मदा बलदा यस्य विश्व उपासते प्रशिषं यस्य देवाः।
यस्य छायामृतं यस्य मृत्युः कस्मै देवाय हविषा विधेम॥

(ऋग्वेद १०।१२१।२)

हे मनुष्य! वह देव कौन हैं, जो शरीर में प्राण का संचार करता है, बल देने वाला है? सब प्राणियों का शासक है? सभी देवता जिसके अधीन हैं, जिसकी छाया छू लेने से भी मुक्ति मिल जाती है और जिसे न जानने से आवागमन में पड़ना पड़ता है? वह परमात्मा है। हम प्रेम से परमात्मा की भक्ति किया करें।

न ऋते श्रान्तस्थ सख्याय देवाः।

(ऋग्वेद ४।३३।११)

देवताओं को वे ही लोग प्रिय होते हैं, जो श्रम करते है। पुरुषार्थी हैं।

धर्म न दूसरा सत्य समाना

सभी धर्मों का एक स्पष्ट वाक्य है कि सत्य से बड़ी कोई व
जगत में नहीं है। सत्य का दूसरा नाम ईश्वर है—

सा मा सत्योक्तिः परि पातु विश्वतोद्यावा च यत्र ततनन्नहानि च
विश्वमन्यन्निविशते यदेजति विश्वाहापो विश्वाहोदेति सूर्यः।
(ऋग्वेद १०।३७।२

सत्यवाणी के सहारे आकाश टिका है। सारा संसार और सारे प्रा
उसी के सहारे हैं। उसी से दिन निकलता है। उसी से सूर्य का उदय होता है
उसी से जल निरन्तर बहता है। वही सत्य हमारी रक्षा करें।

अजो न क्षां दाधार पृथ्वीं तस्तम्भ द्यां मन्त्रेभिः सत्यैः।
(ऋग्वेद १।६७।३)

सूर्य जैसे पृथ्वी को धारण करता है, वैसे ही अग्नि ने अंतरिक्ष क
धारण किया है तथा सत्य संकल्पों से आकाश को धारण किया है।

ऋतं च सत्यं चाभीद्धात्तपसोऽध्यजायत।
(ऋग्वेद १०।१९०।१)

तेजोमय तप के द्वारा यज्ञ और सत्य की उत्पत्ति हुई है।

सुविज्ञानं चिकितुषे जनातुय सच्चासच्च वचसी पस्पृधाते।
तयोर्यत्सत्यं यतरदृजीयस्तदित्सोमोऽवति हन्त्यासत् ॥
(ऋग्वेद ७।१०४।१२)

मेधावी लोग जानते हैं कि सत्य और असत्य वचन एक दूसरे से हो
करते हैं। सोम सत्य का पालन करते हैं और असत्य का नाश करते हैं।

सत्यस्य नावः सुकृतमपीपरन्।

सत्य की नाव धर्मात्मा को पार लगाती है।

परिवार में सब सुखी रहें

वैदिक मन्त्रों में परिवार को सुखी रखने के कैसे वैज्ञानिक ढंग दिये हैं। परिवार सुखी, तो समाज सुखी।

अनुव्रतः पितुः पुत्रो मात्रा भवतु संमनाः,
जाया पत्ये मधुमती वाचं वदतु शान्तिवाम् ।।
(अथर्ववेद ३।३०।५)

पुत्र पिता की इच्छा के अनुसार चलने वाला हो, माता भी पुत्र के अनुकूल मनवाली हो। पत्नी पति से मीठी वाणी बोलने वाली हो।

ज्यायस्वन्तश्चित्तिनो मा वि यौष्ट संराधयन्त सधुराश्चरन्त।
अन्यो अन्यस्मै वल्गु वदन्त एत सध्रीचीनान् वः संमनसस्कृणोमि ।।
(अथर्ववेद ३।३०।५)

तुम समान मनवाले हो समान काम वाले हो छोटे-बड़ों का ध्यान रखते हुए परस्पर सुन्दर वचन कहते हुए आओ। हे मनुष्यो ! मैं तुम्हें समान कार्यों में प्रवृत्त करता हूं।

सम्राज्ञी श्वशुरे भव सम्राज्ञी श्वश्र्वां भव।
ननान्दरि सम्राज्ञी भव सम्राज्ञी अधि देवृषु ।।
(ऋग्वेद १०।८५।४६)

हे वधू ! तुम सास, ससुर, ननद, देवर आदि को वश में रखने वाली बनो। सबकी रानी बनकर सब पर अपने प्रेम का शासन चलाओ।

अतः ईश्वर के अस्तित्व को मानकर सत्य की नींव पर ही परिवार का सुख बढ़ता है।

बच्चों की हीन भावना में सुधार कीजिए

(हीन भावना अथवा 'इिसलेकिसया' बच्चों के व्यक्तित्व को कु
न करे, इसके लिए माता-पिता, अध्यापक व समाज को जाग्रत करना इस
का उद्देश्य है—सम्पादक)

हीनभाव के विकार से बच्चों को छुड़ाने के लिए सामूहिक
से काम करने की जरूरत है, जिसमें विशेषज्ञ के साथ ही बच्चे
अध्यापक, माता-पिता और खुद बच्चा शामिल है।

हाँलाकि यहांलिखनासंभव नहीं है कि बच्चे की देखभाल के
में माता-पिता सिल-सिलेवार क्या-क्या करें। इस तरह का कोई क
क्रम बनाकर दिया जा सके क्योंकि हर बच्चा अपने आप में
स्वतन्त्र इकाई है और उसी तरह से उसकी देखभाल होनी चाहि
फिर भी कुछ मार्ग दर्शक बाते बताई जा रही हैं, जिनको आज
में अगर आप उसमें कोई सुधार करना चाहें तो जरूर कीजिए
कौन सा तरीका आपके बच्चे के सबसे ज्यादा माफिक पड़ता है
आप खुद ही चुनिये।

इस बात के लिए तैयार रहिए कि आपका बच्चा हो सकत
कि आपकी देखभाल में कोई हिस्सेदारी न ले। आमतौर पर मैंने
देखा है कि घर से बाहर का कोई व्यक्ति हो तो बच्चा उसके दिए
काम को करने और दिखाने में ज्यादा सहयोग करता है।

आपके बच्चे का रूख किसी तरह का क्यों न रहे आपको
बर यह ध्यान रखना है हीनभावना से उसे मुक्त करने के संघ
आपका पूरे दिलोजान से लगना ही अन्त में आपकी सफलता
गारण्टी होगी। उसकी हर बात पर ध्यान देना चाहिये और उ
उपेक्षा भाव को बर्दाश्त करते हुए आपको आगे बढ़ाना होगा।

बच्चे पर बिना ज्यादा दबाव डाले उसको प्रेरित करने की कोशिश कीजिए, बजाय इसके कि आप उस पर ज्यादा काम लादें बराबर उसकी गलतियां निकाल कर उसे दिखाते रहें, करना यह चाहिए कि उसके साथ शिक्षाप्रद खेलों में हिस्सा लें और अगर वह कोई छोटी सी खूबी कर दिखाता है तो उसकी तारीफ करें। आपको बराबर उसकी हिम्मत बढ़ानी है ताकि वह अपनी कमजोरियों पर विजय पा सके।

कभी भी अपना आपा न खोए। अगर बच्चा जितना आप सोचते हैं उतनी रफ्तार से प्रगति नहीं कर रहा और सीखने में सुस्ती दिखा रहा है तो भी धीरज रखिए हीनभाव से जुड़ी हुई समस्याओं से निपटने में लम्बा समय लग सकता है और जो भी इस काम में लगे हुए हैं उन सबको कड़ी मेहनत और असीम धैर्य रखने की जरुरत है।

अगर कभी भी मौका आ जाये कि खासतौर से लिखाई और पढ़ाई सीखने के समय आप झुंझला जायें या बच्चा नाराजगी तो उस समय के लिए काम बन्द कर दीजिए और तनाव खत्म होने के बाद ही फिर से शुरू कीजिए।

अपने बच्चे के अध्यापक से बराबर सम्पर्क रखिए। स्कूल में पढ़ाने वाले अध्यापक से भी और जो विशेषज्ञ अलग से उसे पढ़ाता है उसके साथ भी। अपने बच्चे के साथ आप लोगों के जो अनुभव हैं, उसका आप में आदान प्रदान होते रहना जरूरी है। इससे बीच-बीच में उठने वाली समस्याओं से निपटना आसान हो जायेगा, अगर आप बच्चे की घर में अलग से मदद कर रहे हैं तो इसका पता अध्यापक को भी होना चाहिये कि आप क्या कर रहे हैं और कैसे कर रहे हैं।

कोशिश कीजिये कि हीनभाव से पीड़ित दूसरे बच्चों के म
पिता से भी आपकी मुलाकात हो सके। हो सकता है कि कुछ
सेवा चिकित्सा संस्थायें आपकी इस बारे में मदद कर सकें
आपको उनके पते देसकें। दूसरों के अनुभवों से आपको काफी फा
हो सकता है।

मैं हीनभावना से पीड़ित बच्चे के मन में आमतौर से यह
बिठाने की कोशिश करता रहा हूं। अपने आप पर विश्वास र
तुम उतने ही होशियार हो जितने कि दूसरे बच्चे, और लिखाई-प
में जो तुम्हें कठिनाई हो रही है इसमें तुम्हारा कोई दोष नहीं है
इतना जरूर है कि तुम जिन्दगी में जो भी कुछ बनना चाहते हो उ
लिए दूसरों से कड़ी मेहनत करनी पड़ेगी, लेकिन मेहनत करना
बुरी बात नहीं है। जब तुम्हें कोई चीज मेहनत करने के बाद मि
है तो तुम उसका ज्यादा आनन्द उठा सकोगे. बजाय इसके कि
चीज तुम्हें बिना किसी परिश्रम के ही मिल जाए।'

मूल लेखक–**डा० बेवे हार्न्सबी** प्रेषक–**दासवाणी**

(राजस्थान पत्रिका, जयपुर के सौजन्य से)

**दूर-दूर और आस-पास के अपने मित्र बन्धुओं को "आत्मखो
का सदस्य बनाकर सुयश के भागीदार बने। वार्षिक चन्दा मात्र
रुपये सालाना के जमाकर लाभ उठावें।**

"स्वास्थ्य विचार"

शरीर का प्रमुख अंग : चर्म (चमड़ी)

मूल लेखक–श्री भगुवान एन. लालवानी, मोदीनगर
हिन्दी में अनुवादक– वैद्य मूलचंद दासवाणी

१. चर्म द्वारा शरीर का कारबाइड ओक्साइड (जहरीली वायु और पदार्थो) को सोराखों में से पसीने के रूप में बाहर निकाल कर, फेफड़ों व गुर्दो के कार्य में सहयोग मिलता है। आवश्यकता से अधिक नमक और मिष्ठान को पसीने द्वारा निकालकर जिगर लीवर का भी कार्य होता रहता है।

२. चमड़ी पर साबुन लगाना भी हानिकारक है, इसमें चमड़ी की चिकनाई कम होकर, चमड़ी रूखी तो होती है, किन्तु साबुन द्वारा चमड़ी के सोराखों में भी बाधा आ जाती है।

३. इसी तरह से चमड़ी पर अधिक तैल मलना भी ठीक नहीं है, तैल मलने से भी सुराखों पर प्रभाव पड़कर बन्द होते हैं।

अतः तैल मलना हो तो कभी-कभी मलें अथवा शीतकाल में ही मलना लाभदायक होगा। इस प्रकार धूल-धकड़ व रेल और मोटर की यात्रा से माटी अधिक हो तो मुलतानी माटी द्वारा अथवा कभी-कभी साबुन लगाना चाहिये।

४. अधिक नमक व मिष्ठान खाना चमड़ो की श्रायु क घटाना है। श्रधिक नमक व मिष्ठान खाने के बाद चमड़ा के सराख द्वारा गन्दे पदार्थों को निकालने में परिश्रम श्रधिक करना पड़ता है

५. चमड़ो के शक्ति बढ़ाने हेतु कपड़े उतारकर कुछ समय धूप सेवन करना लाभकारी होगा।

६. चमड़ी के सुराखों में श्राक्सीजन (शुद्ध वायु) पहुँचाने के विचार से कपड़े ढीले पहनना ठीक होगा।

७. घर में कपड़े सोड़ा वाले साबुन से धोना ठीक होगा, डिटर्जेन्ट पाऊडर आदि में धुले कपड़े चमड़ी को हानी पहुचाते हैं।

८. टेरीकाट, अक्रोलेन, नाइलोन श्रादि कपड़े लगातार वर्षों तक पहनने वालों को, डायबिटीज (मीठे पेशाब) हृदय रोग (हायब्लड प्रेशर) आदि रोग होते हैं, फिर भी लोग पहन कर रोगों को मोल ले लेते हैं, इसलिए भारत जैसे १० माह गर्म देश में टेरीकोट, नाइ-लोन श्रादि के बजाय खादो व लठ श्रादि सूती कपड़ों द्वारा स्वास्थ्य लाभ मिलता है। फिर भी नहीं रहा जाय तो रेशम के कपड़े पहनने चाहिये, चूकि अनुभवी बताते है कि रेशम के कपड़ों द्वारा उपरोक्त रोगों की सम्भावनायें बहुत कम है।

सतमार्ग चलो

सन्त टेऊँरामजी महाराज की मधुर वाणी में त्याग व आत्म ध्यान को भवसागर से पार करने का साधन बताया है। सम्पादक

यह संसारा जान असारा, मेरे मन आत्म ध्यान धरो ॥टेक॥
झाग सलिल मारू स्थल पानी, ताँसे ना किस प्यास बुझानी।
मेरे मन ताँकी आस हरो ॥१॥

मरकट अग्नि बादल छाया, स्वप्न पदार्थ के सम भाया।
मेरे मन तुरन्त त्याग करो ॥२॥

पाञ्च विषय रस जान विनाशी, ताँसे हरदम होय उदासी।
मेरे मन भूल न ताँहि परो ॥३॥

कहे टेऊ सत्मार्ग की चालो, आदि अपना रूप सम्भालो।
मेरे मन भव सिंधु पार तरो ॥४॥

हमारे योग का उद्देश्य

हमारे योग का उद्देश्य है आत्म-परिपूर्णता न कि आत्म-विलोपन।

योगी के लिए दो पथ निर्दिष्ट हैं, विश्व से निवृत्ति और विश्व में आत्म परिपूर्णता; पहला संयास के द्वारा प्राप्त होता है और दूसरा साधित होता है तपस्या के द्वारा। पहला हमारा स्वागत तब करता है जब हम विश्व में भगवान को खो देते हैं, दूसरे की प्राप्ति तब होती है जब हम विश्व को भगवान में पूर्ण बनाते हैं। आओ, हम पूर्णत्व का मार्ग ग्रहण कर जल में रहकर कमल की तरह कीचड़ से दूर रहे। हमारा लक्ष्य युद्ध में विजय प्राप्त करना हो, न कि सब प्रकार के संघर्ष से दूर भागना।

—श्री अरविन्द

वामी लीलाशाह को अर्पित

मैं और तुम

मैं ! प्रभावित हूं तुमसे क्योंकि —
तुम ! व्यक्ति नहीं पूर्ण संस्था हो, **तुम** ! एक नहीं अनेक हो
तुम ! एक धर्म नहीं, सर्वधर्म के स्वरूप हो ।
मैं ! अकिंचन हूं
तुम ! तो पूर्ण हो, फिर भला मैं तुमसे प्रभावित क्यों न होऊं ।
मैं ! दर्द का कारण हूं
तुम ! दर्द के निवारक तत्व हो ।
मैं ! असमंजसों से घिरा पिण्ड हूं
तुम ! सत्य के विशाल पुंज हो, फिर भला मैं तुमसे प्रभावित क्यों न होऊं,
मैं ! संसार के वैभवों से भ्रमित जीव हूं
तुम ! अध्यात्म का ज्ञान लिए भगवान हो
"**मैं** ! हूं मात्र तुम्हारा अर्जुन"
तुम ! तो मेरे साक्षात् श्रीकृष्ण हो ।

—प्रेषक **प्रमोदकुमार ठकुर**

स्वामी लीलाशाह वाणी से

सन्तोष के अतिरिक्त शान्ति नहीं मिलेगी । वैराग्य, संतोष अथवा इच्छाओं का त्याग एक ही बात है । केवल वासनाओं का त्याग करो । भले ही दुनियां के सब कार्य कीजिए, किन्तु उनसे प्रीति न रखो । मोह ममता से ऊपर हो जाओ । बस, तत्पश्चात् आनन्द ही आनन्द है ।

भगवान ध्यान अर्थात् आत्म चिन्तन । आत्म चिंतन करने से आनन्द रहेगा । वैराग्य एवं अभ्यास को नहीं छोड़ना चाहिए ।

सत्य क्या है । सत्य वह, जो सदैव रहे, आत्म ज्योति । तुम सत्य स्वरूप, ज्योति रूप, आनन्द रूप आत्मा हो, स्वयं को पहचानो । ★

एकान्त हमारा मित्र है।

[एकांत हमे शान्तिपूर्वक गंभीरता से विचार करने का अवसर देता है। एकांत ही में हमें अपने दोष और कमजोरियां दिखाई दे सकती है और हम उन पर विचार कर सकते है और उच्च स्तर पर पहुंच सकते है।-संपादक]

अधिकांश लोग एकांत नाम से भयभीत हो जाते हैं और ऐसे अनेक व्यक्ति आपको मिलेंगे, "जो एकांत की स्थिति टालने के लिए निरन्तर प्रयत्नशील रहते हैं। अधिकांश पुरुषों तथा नारियों के लिये एकांत एक सर्वथा अवांछनीय अतिथि है और यदि उसका सामना पड़ ही जाये, तो वे बड़े रुचिहीन तरीके से उससे निबटते हैं।

आम तौर पर आदमी एक लम्बे अरसे तक अकेले नहीं रह सकता। उसे एक साथ की कामना रहती है। एकांत अकेले अपने के साथ से उसमें भय उत्पन्न कर देता है। यह भय कुछ इस प्रकार का होता है, जैसे कि पुलिस थाने में उससे पूछताछ की जा रही हो। एकाँत आदमी के लिए एक परीक्षा की घड़ी है। वह आदमी के सामने उसके समस्त भय, समस्त कमजोरियां और समस्त दबाने वाली प्रवृत्तियो को एक के बाद एक खड़ा करने लगता है।

पर एकांत में अपने गुण भी हैं। यदि व्यक्ति अपने मस्तिष्क को उन्मुक्त करने के लिए या ध्यान करने की दृष्टि से एक सीमित समय के लिए एकांतवास करता है, तो उससे निश्चय ही व्यक्ति लाभान्वित होता है। कुछ लोग अन्य लोगों की उपेक्षा ऐसे एकाँत से

अधिक लाभ उठाने की स्थिति में होते हैं और निश्चय ही निर्लिप्तता की इस स्थिति में जो जितना अधिक रस लेता है, उसे उतना ही अधिक रस प्राप्त है,वह उतना ही अधिक उससे लाभान्वित होता हैं, ऐसे पूर्ण बिलगाव अथवा एकांत की स्थिति में हम अपने शरीर और मन को शिथिलन की स्थिति में ला सकते हैं। इतना ही नहीं, हम आध्यात्मिक आनन्द और प्रेरणा के भी स्वामी बन सकते हैं।

प्राचीन भारत में योगी इस एकांत का पूर्ण लाभ उठाकर बड़े उच्च कोटि की मानसिक शांति और आध्यात्मिक ज्ञान प्राप्त करते रहे हैं। भारत की एक संस्कृति ही अरण्य संस्कृति था। भीड़-भाड़ भरे जगत से थोड़े समय के लिए दूर होना चाहे कुछ मिनटों के लिये ही, क्यों न हो ध्यान करने अथवा प्रार्थना करने का अवसर देता है। ऐसे अवसर निकालना ही चाहिये। एकांत हमें शांतिपूर्वक गंभीरता से विचार करने का अवसर देता है। ऐसे अवसर पर हम अपने दोषों और कमजोरियों पर विचार कर सकते हैं और उच्च स्तर पर पहुंच सकते हैं। जिसके हम अभ्यस्त नहीं हैं। यह परमात्मा की वाणी सुनने का आदर्श अवसर है। परमात्मा की वाणी सुनना भी उतनाही महत्वपूर्ण है जितना कि उसकी प्रार्थना करना और एकांत ही वह अवसर है जब परमात्मा हम तक अपना संदेश सुना सकता है।

एकांत हमारा शत्रु नहीं—

दुःख की स्थिति यह है कि, प्रायः लोग एकांत में दोष देखते है, और इस बात के लिए प्रयत्नशील रहते हैं कि उसका अवसर ही

न ग्राये। आज के युवा वग तो एकान्त से बचने के लिए ट्रांसिस्टर टेपरिकार्डर ग्रादि साथ रखते हैं। यहाँ तक कि अधिकांश विद्यार्थी वर्ग जिस पर समाज का भावी दायित्व है, एकान्त से दूर भागता है।

एकान्त को ग्रपना शत्रु समझना हमें ग्रपने ग्रन्तस् को समझ-पाने से वंचित होना है ग्रोर आत्मप्रेरणा के अमोघ ग्रवसर से हाथ धोना है। एकान्त मन को शांति देने वाला एक अवसर है। ऐसी शाँति स्वयं निद्रा भी नहीं दे सकती। एकाँत से भागना वस्तुतः शांति के पुनीत ग्रवसर को खो देना है।

बहुत से लोगो को विशेषतः अधिक उम्र वालों को, बोमारों को या जो वृद्धावस्था के द्वार तक पहुँचे है-एकांत भयप्रद लगता है। वे उसकी न तो कामना करते हैं और न उसे जीवन में आने देने का मोका देते हैं। यदि ग्रल्पकालीन एकान्त का उपयोग शिथिलिन और ध्यान में किया जाये तो उससे जो लाभ मिलेगा, उतना लाभ और किसी चोज से नहीं मिलने वाला है। विश्व के महान् ग्राविष्कार प्रायः एकांत क्षणों की देन है। महान् वैज्ञानिक ही नहीं, महान् समाज सुधारकों संतों और महात्माग्रों ने एकान्त की प्रशंसा की है। एकान्त मिलने पर उसका अनुसरण करें, आत्मचिंतन करें, उसका आनन्द ग्रहण करें, घबरा कर उसे बेकार नष्ट न करें।

—सी. पी साधवाणी

स्वामी श्री लीलाशाह जी का १०९वां जन्म दिन सम्पन्न

16 मार्च 1985 को भारत के विभिन्न भागों और विदेशों में भी धूम-धाम से मनाया गया। आदिपुर, पालनपुर, भोपाल, जयपुर, अजमेर, आगरा देहली, वल्लभग्राम (अलवर), मथुरा, गोदरा, बोरीवली कल्याण (बम्बई) आदि अनेक नगरों के अलावा सिंगापुर व दुबई में भी बड़ी शालीनता से मनाया गया।

कुछ स्थानों से प्राप्त विस्तृत समाचार इस प्रकार है—

आगरा—शाहगंज की श्रीकृष्ण धर्मशाला में सामूहिक विवाह व यज्ञोपवीत संस्कार, सादगी और मितव्ययता से सम्पन्न हुए।

वल्लभग्राम (अलवर)—प्रातः बच्चों को खीर बांटी गयी और रात के समय सत्संग व भजन भाव का कार्यक्रम रहा। बम्बई की प्रसिद्ध भक्ति गायिका डेल शर्मा और अजमेर के श्री मंघाराम ने भजन गाए। उपसरपंच श्री दुल्हानोमल मुरानी व उनके साथियों ने सभी आगन्तुकों की सेवा की।

जयपुर—गीताभवन आदर्शनगर में स्वामीजी के उपदेश व भजनादि कार्यक्रम हुए। युवा कार्यकर्ता श्री पुरुषोत्तम मेघानी का संयोजन प्रशन्सनीय रहा।

सांगानेर—मे भगत भोजूमल व पार्टी द्वारा सत्संग व संगीत का भक्तिमय कार्यक्रम हुआ। पूरे कार्यक्रम को वैद्य मूलचन्द दासवाणी द्वारा मार्गदर्शन दिया गया।

शांति निकेतन स्कूल (लालकोठी)-में बच्चों व अध्यापकों ने स्वामीजी की जीवनी पर प्रकाश डाला और गरीब छात्रों को सहायता दी गई। माल्यार्पण श्री परसराम जी द्वारा किया गया।

गोदरा—(गुजरात) इस महान पर्व पर एटा के संत श्री धनी फकीर को आमंत्रित किया गया था।

नोट उत्सव के समाचार आने पर प्रकाशित किये जायेगें।

नींद व स्वप्न

[नीद की आवश्यकता, कैसे सोयें, स्वप्न, उनकी प्रकृति और महत्व पर एक धारावाहिक लेख दिया जा रहा है। मूल भाव फ्रेंच भाषा व अंग्रेजी के ग्रंथों से लिए गए हैं। श्री अरविन्द सोसायटी के श्री मातृवाणी के प्रति प्रेषिका ने आभार व्यक्त किया है —संपादक]

नीद शरीर के लिये उसी तरह जरूरी है जैसे भोजन। काफी नींद लेनी चाहिये पर बहुत अधिक नहीं। काफी नींद क्या है, यह शरीर की आवश्यकता पर निर्भर है।

काफी नींद न लेना बहुत बडी भूल है। कम से कम सात घंटे की जरूरत होती है। अगर किसी का स्नायु मण्डल बहुत मजबूत हो तो इसे कम करके छः घंटे भी किया जा सकता है और कभी पांच भी। पर यह बहुत ही कम होना है और आवश्यकता के बिना इसके लिए कोशिश न करनी चाहिये।

रात को जागते रहने की कोशिश करना ठीक तरीका नहीं है। आवश्यक नींद का दमन शरीर को तामसिक और जाग्रत अवस्था में आवश्यक एकाग्रता के अयोग्य बना देता है। नींद चेतना का एक आंतरिक रूप बन जाती है जिसमें साधना उसी तरह चल सकती है जैसे जाग्रत अवस्था में, साथ ही व्यक्ति भौतिक जगत् के सिवाय चेतना के अन्य लोकों में भी जा सकता है और वहाँ शिक्षाप्रद और उपयोगी अनुभूतियों के बहुत बड़े क्षेत्र पर अधिकार पा सकता है।

पहले तो यह याद रखना चाहिये कि हमारे जीवन का एक तिहाई से अधिक भाग सोने में व्यतीत होता है, इस कारण वह समय जो भौतिक निद्रा में जाता है, उस पर हमारा ध्यान देना बहुत जरूरी हो जाता है।

कैसे सोयें

चिकित्सा सम्बन्धी आधुनिक सिद्धांतों के अनुसार व्यक्ति नींद में पूरे आराम और नीरवता की स्थिति में से गुजरता है। उस अवस्था में आदमी दस ही मिनट रहता है। बाकी समय उस अवस्थातक जाने और वहां से जाग्रत अवस्था में आने में लग जाता है। उस दस मिनट की नींद को हम ब्रह्म या ब्रह्मलोक में सुषुप्ति कह सकते है। बाकी सब स्वप्न या अन्य लोकों में (सचेतन सत्ता की अवस्थाओं और स्तरों में) मे यात्रा होती है। यही दस मिनट व्यक्ति की शक्ति का पुनरुद्धार करते है, इनके बिना नींद मे ताजगी नहीं आती।

माताजी के अनुभव और ज्ञान के अनुसार आदमी जाग्रत अवस्था से निद्रा व चेतावना की कई क्रमिक अवस्थाओं में से होता हुआ गुजरता है। नींद में मनुष्य सचमुच बहुत से लोकोंमें प्रवेश और यात्रा करता है और पूर्ण विश्राम, प्रकाश और नीरवता की शुद्ध सच्चिदानन्द स्थिति में जा पहुचता है और वहां से लौटकर भौतिक जाग्रत अवस्था में आ जाता है। सच्चिदानन्द स्थिति ही मनुष्य को पुष्टि कर गुण प्रदान करती है। लेकिन गुह्य आध्यात्मिक ज्ञान जिस बात को एक जमाने से जानता है उसके बारे में विज्ञान की खोज बिलकुल नई है।

गहरी नींद के बारे में लोगों के विचार बिलकुल भूल भरे हैं। वे जिसे गहरी नींद कहते हैं उसमें बाह्य चेतना पूर्ण निश्चेतन में डुबकी लगाती है। लोग इसे बिना स्वप्नों की नींद कहते हैं किन्तु वास्तव में यह ऐसी अवस्था है जिसमें ऊपरी निद्रा व चेतना जो स्वप्न में अभी तक सक्रिय बनी हुई हैं और जो सूक्ष्म रूप में आगे बढ़ी हुई बाह्य चेतना ही है, स्वप्नों को अंकित करने और भौतिक मन तक पहुचाने में असमर्थ रहती है वास्तव में सारी नींद स्वप्नों से भरी रहती है। स्वप्न सिर्फ उस थोड़े से समय के लिये बन्द होते हैं जब आदमी ब्रह्मलोक में होता हैं। (**शेष अगले अंक में**) **—कु० भारती**

गाली पास ही रह गयी ?

एक लड़का बड़ा दुष्ट था। वह चाहे जिसे गाली देकर भाग जाता था। एक दिन एक साधु बाबा एक बरगद के नीचे बैठे भजन कर रहे थे। लड़का आया और गाली देकर भाग गया। उसने सोचा साधु चिढ़ेगा और मारने दौड़ेगा तो तब बड़ा मजा आयेगा। लेकिन साधु चुप-चाप बैठे रहे, उन्होंने उस और देखा तक नहीं।

लड़का और निकट आ गया और खूब जोर-जोर से गाली बकने लगा। साधु अपने भजन में लगे रहे, उन्होंने समझा कोई कुत्ता भौंक रहा है। दूसरे लड़के ने कहा—'बाबाजी यह आपको गालियां देता है।'

बाबाजी ने कहा – 'हां भैया देता है पर मैं लेता कहा हूं ?' जब मैं लेता नहीं तो सब वापस लौटकर उसी के पास रह जाती है।

लड़का—लेकिन बाबाजी यह बहुत खराब गालियों देता है।

साधु—'यह तो और खराब बात'। पर मेरे तो वे कहीं चिपकी नहीं सब की सब उसी के मुख में भरी हैं। इसका मुख गन्दा हो रहा है।'

गाली देने वाला लड़का सुन रहा था, साधु की बात। उसने सोचा, यह साधु ठीक कह रहा है। मैं दूसरों को गाली देता हूं, तो वे ले लेते हैं, इसी से वे तिलमिलाते हैं और मारने दौड़ते हैं और दुःखी होते हैं।

यह बाबाजी गाली नहीं लेते, तो सब मेरे पास ही तो रह जाती है, लड़के को बड़ा बुरा लगा। छिः छिः मेरे पास कितनी गन्दी गालियां है मेरा मुंह कितनी गालियों से भरा है।

अन्त में वह साधु के पास गया, और बोला बाबाजी ! मेरा अपराध कैसे छूटे और मुख कैसे शुद्ध हो।

साधु—पाश्चाताप करने तथा फिर ऐसा न करने की प्रतिज्ञा करने से अपराध दूर हो जायेगा। राम-राम कहने से मुख शुद्ध हो जाएगा। लड़के ने साधु से क्षमा मांगी और 'जय रामजी' कहकर वहां से चल दिया। –सुशीला

बालकों के मुख से–

कागज की नाव ज्यादा दिन नहीं चलती—

कागज की नाव कब हवा या तूफान या पानी से लगकर डूब जाय, कोई पता नहीं। इसी तरह का मानव जीवन होता है। क्या पता कब आंखें बन्द हो जाये।

सांच को आंच नहीं–

सच बोलने पर कभी भी दुःख नहीं होता। एक सच को छुपाने के लिए कई झूठ बोलने पड़ते हैं। सच्चा व्यक्ति ही सच्चा निडर होता है।

प्रेषक- किशनचन्द करनाणी द्वारा श्री आसनदास नत्थरमल किराना मर्चेंट नन्दबई, भरतपुर को 5/– रु. की पुस्तकें 'आत्मखोज' की ओर से भेट। बधाई !

नीम की दातून मुख के कैंसर से मुक्त रख सकता है

नार्दर्न इण्डिया पत्रिका के लखनऊ के कार्यालय से प्रकाशित समाचार में कहा गया है कि, विश्व-स्वास्थ्य-संगठन के मुख संबंधी स्वास्थ्य योजना के सर्वोच्च अधिकारी डाक्टर डेविड बार्वेस का कथन है कि नित्य नीम की दातून करने से व्यक्ति मुख के कैंसर से मुक्त रह सकता है। भारत में मुख के कैंसर का कारण पाइप पीना, तम्बाकू खाना तथा सुपारी खाना है।

वार्त्तालप बुद्धि को मूल्यवान बना देता है, परन्तु एकान्त प्रतिभा की पाठशाला है।

–गिबन

एकान्त हमें बताता है कि हमें कैसा होना चाहिये। समाज हमें बताता है कि हम क्या हैं।

—सिसिल

आपसे बातचीत

प्रिय पाठको,

'आत्मखोज' का यह अंक मार्च और अप्रेल का प्रतिनिधित्व कर रहा है। जब यह कार्य आदरणीय वैद्य श्री मूलचन्दजी ने सौंपा है, तब से ही एक माह हम पीछे ही चल रहे थे। अब यह संभव हो सकेगा कि हर महिने की तीन तारीख तक ही उसी महिने का अंक आपकी सेवा में पहुंच सके।

भारत में कई स्थानों पर स्वामी जी का जन्मदिन उमग के साथ मनाया गया और समाचार मालूम करने के लिए यहां पत्र से भी लिखे गये, पर खेद है कि अभी तक मात्र दो स्थानों से उत्तर आये है।

अतः सभी श्रद्धालुओं से निवेदन है कि हमें समाचार भेजें इससे संपर्क तो बढ़ता ही है और समाज के विकास और सुधार में भी आगे आने वाली पीढ़ी को मार्गदर्शन मिलता है। —संपादक

धन्यवाद।

※ नन्दबई (भरतपुर) से **श्री हेमनदास जी** ने कष्ट उठाकर ३० सदस्यों का चन्दा इकट्ठा कर भेजा है, हम सबकी ओर से उन्हें धन्यवाद।

※ श्री जवाहरसिंह वर्मा, राजस्थान विश्वविद्यालय, जयपुर से २१/ रु० दान व पांच सदस्य बनाकर उनका चंदा भेजा है, उन्हें भी हार्दिक धन्यवाद।

अपील।

आत्मखोज पत्रिका को पढ़े व दूसरों को भेंट दें। अपना वार्षिक चन्दा यदि अभी तक नहीं भेजा है तो जल्दी भेजकर सहयोग दें।

सी. पी. साधवाणी अवैतनिक-संपादक

'आत्मखोज' शान्ति निकेतन स्कूल लालकोठी जयपुर ३•२•१५

अप्रैल व मई की विशेष तिथियां व त्यौहार

२-४-८५ (मंगलवार) एकादशी
३-४-८५ (बुधवार) महावीर जयन्ती
५-४-८५ (शुक्रवार) पूर्णमासी
१५-४-८५ (सोमवार) एकादशी
२०-४-८५ (शनिवार) आमावस्या
२३-४-८५ (मंगलवार) आखा तीज
अप्रेल ४ से ८ तक श्री अमरापुर स्थान जयपुर में वार्षिक महोत्सव।

१-५-८५ (बुधवार) एकादशी
४-५-८५ (शनिवार) पूर्णमासी
१५-५-८५ (बुधवार) एकादशी
१९-५-८५ (रविवार) अमावस्या
२१-५-८५ (मंगलवार) चण्ड (चन्द्र दर्शन)
२२-५-८५ (बुधवार) प्रताप जयन्ती
२५-५-८५ (शनिवार) स्वामी टेऊँराम–पुण्य तिथि

सदस्यता क्रमांक 205 प्रिन्टेड बुक पैकेट

श्रीमान्/श्रीमती/कु० [illegible]

[illegible]

[illegible] (215)

प्रेषक :
व्यवस्थापक
आतमखोज
शान्ति निकेतन स्कूल
लालकोठी, जयपुर-३०२०१५
टेलीफोन 68769